



Condado de Santa Cruz

Agencia de Servicios de Salud

1080 Emeline Avenue, Santa Cruz, CA 95060

Teléfono:(831) 454-7519 Móvil: 831-201-3839 Fax:(831) 454-4770

COVID-19 Recomendaciones para personas mayores y poblaciones vulnerables en el condado de Santa Cruz

Ciertos individuos tienen mayor riesgo de desarrollar síntomas graves como resultado de las infecciones por COVID-19. Lea más para obtener más información sobre cómo **Protegerse, Planificar y Cuidar** de sí mismo y su ser querido con más precaución.

ENTENDER SÍNTOMAS DE COVID-19

Lista de síntomas

- Fiebre
- Tos
- Dificultad para respirar

** Si siente que está desarrollando síntomas, llame a su médico por teléfono antes de ir en persona**

Señales que necesita atención médica inmediata:

- Obtenga atención médica inmediata si tiene dificultad para respirar, falta de aliento, dolor persistente o presión en el pecho, confusión o incapacidad para despertar, labios o cara azulados. (* Consulte a su proveedor médico para cualquier otro síntoma que sea grave o preocupante*)

Las poblaciones de mayor riesgo incluyen:

- Adultos mayores (60+)
- Personas con enfermedades crónicas graves, como:
 - Enfermedad cardíaca
 - Diabetes
 - Enfermedad pulmonar
 - Enfermedad del riñón

CÓMO PROTEGERSE

Siga las siguientes normas para reducir su riesgo de enfermarse con COVID-19

- Lávese las manos con frecuencia (agua y jabón durante 20 segundos) Especialmente después de salir en espacios públicos.
- Si no hay agua y jabón disponibles, use desinfectante para manos que contenga al menos 60% de alcohol.
- Evite tocarse la cara, nariz, ojos, etc.
- Limpie las superficies de "alto contacto", como mostradores, manijas de puertas, teléfonos, teclados, y mesas con desinfectante o toallitas de limpieza.
- Evite las reuniones grandes/ convivios, evite lugares con poca circulación de aire y evite entrar en contacto con las personas enfermas.
- Almacenar artículos para el hogar y alimentos en caso de que necesite quedarse en casa.
- Almacenar alimentos y suministros para sus mascotas.
- Evite todos los viajes no esenciales, incluidos los viajes en avión, y especialmente evite los cruceros.

¡PLANIFIQUE CON ANTICIPACIÓN! Comience a prepararse AHORA.

Es muy importante que las personas mayores y las poblaciones vulnerables se preparen. Planear con anticipación le ayudará asegurarse de tener las personas, los medicamentos y los suministros que necesita en caso de que se enferme o necesite quedarse en casa por un período prolongado. Utilice esta lista de verificación a continuación como guía para su preparación:

- ¿Tienes un cuidador? Identifique quién puede cuidarlo en caso de que su cuidador se enferme.
- Haga una lista de sus medicamentos, dosis y cuándo se los toma. Asegúrese de que su familia, amigos y cuidador sepan qué medicamentos está tomando (y cómo). Incluya la información de contacto de su médico en esta lista.
- Llame a su proveedor de atención médica para solicitar medicamentos adicionales para tener a mano en caso de que se enferme o necesite quedarse en casa por un período prolongado de tiempo para evitar la exposición al COVID-19. Considere las farmacias de pedido por correo durante este brote o haga que un cuidador recoja sus medicamentos.
- Tenga una lista de personas que puede llamar en caso de que necesite ayuda. Haga una Lista de contactos de emergencia y colóquela en una ubicación central con su lista de medicamentos. Incluya los nombres de sus médicos en esta lista. Si tiene un formulario POLST u otro documento que detalla sus preferencias médicas, consérvelo con sus medicamentos y su lista de contactos.
- Tenga medicamentos y suministros extra en el hogar (por ejemplo, tejidos, oxígeno, cuidado de heridas).
- Identifique organizaciones de ayuda en su comunidad. Llame al 2-1-1 para obtener información local www.211.org
- Si un miembro de la familia está en un centro de atención, pregunte sobre la salud de otros residentes y monitorea la situación.

QUE HACER SI SE ENFERMA:

(Cómo cuidarse a sí mismo o a sus seres queridos)

- **QUÉDESE EN CASA** y llame a su médico para comunicar sus síntomas. Hágalos saber que puede tener COVID-19. La mayoría de las personas pueden recuperarse de COVID-19 en casa.
- Obtenga atención médica de inmediato si tiene síntomas que necesitan atención médica inmediata (consulte la lista arriba).
- Evite tocar a sus mascotas si está enfermo hasta que se conozca más información sobre el virus. Haga arreglos para que otras personas alimenten y cuiden a sus mascotas. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq-sp.html#animals>
- Evite compartir artículos del hogar (platos, tazas, utensilios, cobijas, toallas) con los miembros de su hogar.
- Lavandería. Lave la ropa inmediatamente si están sucios (sangre, heces, fluidos corporales). Use guantes desechables para tocar la ropa sucia y lávese las manos inmediatamente después de quitarse los guantes. Use detergente para la ropa y métodos de lavado regular.
- Coloque todos los guantes, máscarillas y otros artículos contaminados en una bolsa separada antes de desecharlos con otros desechos de su hogar.

Para obtener la información más actualizada, visite www.cdc.gov/covid19 y www.santacruzhealth.org/coronavirus

Actualizado 3/11/20